

# 食事の ヒント

## テーマ もう一品に食物繊維を!

外食中心の食生活は、野菜、豆、きのこ類など食物繊維が含まれる食材が不足しがちで栄養バランスも偏ります。今回は秋の食材を使った食物繊維たっぷりの一品を紹介しします。

回答は  
栄養部  
田尻 真梨 (たじり・まり)



### さつまいと ごぼうの ガーリック炒め

【栄養量】エネルギー:  
145kcal、たんぱく質:1.6g、  
脂質:4.1g、炭水化物:25.7g、  
塩分:0.6g、食物繊維:3.8g



【材料(1人分)】さつまいも中1/4本、ごぼう1/4本、にんにく1/4かけ、油小さじ1、醤油小さじ1

【作り方】①さつまいもとごぼうは細切りにして水にさらす。にんにくはみじん切りにする。②フライパンに油、にんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。③水気を切ったさつまいも、ごぼうを加え、表面に焼き色が付くまで炒める。④醤油を入れて炒め合わせたらできあがり。

### 豆腐のきのこあんかけ

【栄養量】エネルギー:157kcal、たんぱく  
質:7g、脂質:9.4g、炭水化物:13g、塩分:  
1.1g、食物繊維:2g



【材料(1人分)】絹豆腐1/3丁、片栗粉大さじ1/3、ごま油大さじ1/2、[あんかけ]しめじ1/4パック、生椎茸1枚、だし汁70ml、醤油小さじ1、砂糖小さじ1/2、[水溶き片栗粉]片栗粉小さじ1/2、葱5g

【作り方】①切った豆腐をキッチンペーパーに包んで600Wの電子レンジで1分加熱する。②1の豆腐に片栗粉をまぶし、フライパンにごま油を熱し、中火で豆腐の表面に焼き色を付ける。③しめじと生椎茸は石づきを取って、食べやすい大きさに切る。④フライパンに[あんかけ]の材料を入れて中火で加熱し、火が通ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。⑤器に盛り付けた豆腐に、きのこのあんかけをかけ、葱のをせたらできあがり。

ちょっと一言

食物繊維には①腸の動きを刺激する不溶性食物繊維(穀類、野菜、豆、きのこ、芋など)と②空腹を抑え糖の吸収を緩やかにする水溶性食物繊維(こんにゃく、海藻、きのこ、芋、果物など)があります。